

Efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi

Desti Awalia, Azhar Zulkarnain Alamsyah, Dhinny Novryanthi

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Sukabumi

How to cite (APA)

Desti, D. S. A., Alamsyah, A. Z., & Novryanthi, D. (2025). Efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 16(01), 61–69.

<https://doi.org/10.34305/jikbh.v16i01.1519>

History

Received: 24 Januari 2025

Accepted: 27 Maret 2025

Published: 7 Maret 2025

Corresponding Author

Desti Awalia, Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Sukabumi; destisria@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan tantangan kesehatan global yang signifikan dengan prevalensi mencapai 1,13 miliar orang di dunia. Di Indonesia, khususnya Kota Bogor, terjadi peningkatan kasus dari 56.411 (2021) menjadi 82.165 (2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RS Islam Aysha Cibinong.

Metode: Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental one-group pre-post-test, responden dipilih melalui teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan tekanan darah setelah intervensi, dengan perubahan dari 80% responden hipertensi derajat I menjadi 78,2% tekanan darah normal. Terjadi penurunan rata-rata tekanan sistolik dari 152,09 mmHg menjadi 133,45 mmHg dan diastolik dari 91,82 mmHg menjadi 83,00 mmHg ($p < 0,000$). Karakteristik responden didominasi kelompok usia 46-55 tahun (54,5%) dengan mayoritas perempuan (58,2%).

Kesimpulan: Terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme pengaktifan sistem saraf parasimpatis dan pengurangan stres oksidatif. Terapi Realaksasi Benson dapat diintegrasikan sebagai pengobatan non-farmakologis.

Kata Kunci: Hipertensi, terapi relaksasi benson, intervensi non farmakologis, tekanan darah, kesehatan

ABSTRACT

Background: Hypertension represents a significant global health challenge with a prevalence of 1.13 billion people worldwide. In Indonesia, particularly in Bogor City, cases increased from 56,411 (2021) to 82,165 (2023). This study aimed to evaluate the effectiveness of Benson relaxation therapy in reducing blood pressure among hypertensive patients at Aysha Islamic Hospital.

Method: Using a quantitative approach with a quasi-experimental one-group pre-post-test design, respondents were selected through purposive sampling techniques according to the inclusion criteria.

Result: Results showed a significant decrease in blood pressure after intervention, with changes from 80% of respondents with grade I hypertension to 78.2% with normal blood pressure. There was a decrease in mean systolic pressure from 152.09 mmHg to 133.45 mmHg and diastolic from 91.82 mmHg to 83.00 mmHg ($p < 0.000$). Respondent characteristics were dominated by the 46-55 age group (54.5%) with a female majority (58.2%).

Conclusion: Benson relaxation therapy is effective in lowering blood pressure through the mechanism of activating the parasympathetic nervous system and reducing oxidative stress. Benson Relaxation Therapy can interact as a non-pharmacological treatment.

Keyword: Hypertension, Benson relaxation therapy, Blood pressure, Non-pharmacological intervention, blood pressure, health

Pendahuluan

Penyakit kardiovaskular, khususnya hipertensi, telah menjadi tantangan kesehatan global yang signifikan dengan implikasi serius terhadap kesehatan masyarakat. World Health Organization mencatat bahwa hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular, termasuk serangan jantung, stroke, dan gagal jantung, serta dapat menyebabkan kerusakan organ vital lainnya seperti ginjal (Kemenkes RI, 2023). Kondisi ini karena sifatnya yang seringkali tidak menunjukkan gejala yang jelas, dia sering disebut sebagai "penjahat suara". menyebabkan banyak penderita baru menyadari kondisinya setelah terjadi komplikasi serius. Hipertensi diartikan sebagai kenaikan tekanan darah yang melampaui batas normal secara persisten (Atmojo et al., 2019). Terdapat beberapa standar dalam mendefinisikan hipertensi, di mana WHO menetapkan batasan Menurut American Heart Association (AHA), tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg memberikan batasan yang lebih ketat, yaitu tekanan darah diastolik atau sistolik setidaknya 130 mmHg atau lebih tinggi setidaknya 80 mmHg. Perbedaan standar ini mencerminkan kompleksitas dalam upaya deteksi dini dan pengelolaan hipertensi secara global. Data epidemiologi terkini menunjukkan bahwa hipertensi diderita oleh sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia (WHO, 2024). Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi mengalami penurunan menjadi 30,8% dari sebelumnya 34,1% pada tahun 2018. Terjadi penurunan prevalensi hipertensi secara nasional. Namun, Provinsi Jawa Barat tetap mencatat angka tertinggi dibandingkan provinsi lainnya di Indonesia, dengan cakupan pelayanan kesehatan penderita hipertensi mencapai 108,18%. Kota Bogor menunjukkan beban penyakit yang sangat tinggi, dengan prevalensi hipertensi mencapai 122,44%.

Tren peningkatan kasus hipertensi di Kota Bogor selama tiga tahun terakhir menunjukkan pola yang mengkhawatirkan. Anonymous (2024) mencatat peningkatan signifikan dari 56.411 kasus pada tahun 2021,

menjadi 63.579 kasus pada 2022, dan meningkat lebih jauh menjadi 82.165 kasus pada tahun 2023. Di RS Islam Aysha, dalam periode Agustus hingga Oktober 2024, tercatat 124 kasus hipertensi, dengan distribusi pasien yang bervariasi pada kelompok usia 40-60 tahun. Penanganan Metode farmakologis dan non-farmakologis dapat digunakan untuk mengobati hipertensi. Namun, terdapat fenomena menarik di mana beberapa penderita hipertensi menunjukkan keengganan untuk patuh dalam pengobatan farmakologis. Hal ini disebabkan oleh kekhawatiran terhadap efek samping obat-obatan dan persepsi bahwa kondisi hipertensi yang asimtomatik tidak memerlukan pengobatan rutin. Kondisi ini mendorong pencarian alternatif pengobatan non-farmakologis yang lebih dapat diterima oleh pasien. Pendekatan non-farmakologis meliputi berbagai modifikasi gaya hidup, termasuk pengaturan diet rendah garam, aktivitas fisik teratur, penghentian kebiasaan merokok, olah raga yang teratur, dan manajemen stres (Sholihah dkk., 2024). Salah satu intervensi non-farmakologis yang sudah banyak mendapat perhatian yaitu adalah terapi relaksasi Benson, metode yang diusulkan oleh Dr. Herbert Benson pada tahun 1975. Teknik ini menggabungkan elemen meditasi dengan teknik pernapasan untuk mencapai kondisi relaksasi yang optimal.

Efektivitas terapi relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. (Wartolah dkk., 2022) mendemonstrasikan bahwa teknik ini membantu menurunkan tekanan darah bagi mereka yang menderita hipertensi melalui mekanisme penenangan sistem kardiovaskular dan penurunan rangsangan emosional. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Rosa et al. (2020), yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson menurunkan tekanan darah pada orang yang menderita hipertensi. Mengingat tingginya prevalensi hipertensi di RS Islam Aysha Cibinong dan kebutuhan akan alternatif pengobatan non-farmakologis yang efektif, Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif terapi relaksasi Benson dalam mengurangi tekanan darah pasien yang

menderita hipertensi. Fokus utama penelitian adalah menganalisis diferensiasi antara tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan intervensi, serta menilai tingkat efektivitas tindakan ini sebagai pendekatan non-farmakologis dalam manajemen hipertensi. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan evidence-based practice untuk penanganan hipertensi, khususnya dalam konteks terapi non-farmakologis. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan bagi praktisi kesehatan dalam mengembangkan protokol penanganan hipertensi yang lebih komprehensif dan berorientasi pada preferensi penderita hipertensi. Selain itu, temuan penelitian ini dapat memperkaya literatur ilmiah tentang efektivitas intervensi non-farmakologis terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah, serta memberikan alternatif pengobatan yang aman dan dapat diterima bagi penderita hipertensi yang memiliki kekhawatiran terhadap efek samping pengobatan farmakologis.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental, menggunakan rancangan design pre-test dan post-test untuk satu kelompok untuk menganalisis efektivitas terapi relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada seorang pasien dengan hipertensi di RS Islam Aysha Cibinong. Pemilihan desain ini didasarkan pada pertimbangan bahwa penelitian bertujuan untuk mengevaluasi perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah studi intervensi yang sama tanpa melibatkan kelompok kontrol (Sugiyono, 2020). Desain penelitian ini memungkinkan peneliti

untuk memantau perubahan pada variabel dependen setelah terapi relaksasi dilakukan Benson. Penelitian ini dilakukan dengan mengukur tekanan darah sebagai variabel dependen yang diukur baik sebelum maupun sesudah pemberian intervensi terapi relaksasi Benson. Terapi relaksasi Benson sendiri merupakan teknik relaksasi yang mengintegrasikan respons relaksasi dengan keyakinan individu, yang bertujuan untuk menciptakan suasana di dalam yang membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Teknik ini menggabungkan elemen pernapasan dalam, pengulangan kata atau frasa yang menenangkan (mantra), dan sikap pasif untuk melepaskan pikiran negatif.

Hasil

Penelitian ini melibatkan 124 pasien hipertensi berusia 40–60 tahun sebagai populasi. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan margin of error sebesar 10%, sehingga diperoleh 55 responden sebagai sampel penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi relaksasi Benson serta lembar observasi tekanan darah yang berfungsi sebagai alat ukur utama untuk menilai efektivitas terapi tersebut.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November hingga Desember 2024. Terapi relaksasi Benson diberikan satu kali kepada masing-masing responden, dan tekanan darah diukur dua kali yaitu sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pemberian intervensi terapi relaksasi Benson. Pengukuran post-test dilakukan 20–30 menit setelah intervensi diberikan.

Karakteristik Responden

Karakteristik Responden Menurut Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Responden

Umur	Frekuensi	Persentase
Masa Dewasa Akhir (36–45 Tahun)	7	12.7
Masa Lansia Akhir (56–65 Tahun)	18	32.7
Masa Lansia Awal (46–55 Tahun)	30	54.5

Berdasarkan tabel 1 Sebagian besar responden berada dalam kategori usia lansia awal (46-55 tahun) dengan persentase sebesar 54,5%.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Umur Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki	23	41.8
-Laki		
Perempuan	32	58.2

Berdasarkan table 2 distribusi frekuensi jenis kelamin responden perempuan mendominasi penelitian ini dengan persentase sebesar 58,2%, sedangkan responden laki-laki hanya mencapai 41,8%.

Analisis Univariat

Analisis Univariat Gambaran Tekanan Darah Intervensi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gambaran Tekanan Darah Sebelum Intervensi

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase
Hipertensi Derajat I (TD > 130/80 mmHg)	44	80
Normal	11	20

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi gambaran tekanan darah sebelum intervensi 80% responden mengalami hipertensi derajat I (TD > 130/80 mmHg), sementara hanya 20% yang memiliki tekanan darah normal. Hasil ini mencerminkan bahwa mayoritas pasien yang terlibat dalam penelitian ini berada dalam kondisi hipertensi yang memerlukan perhatian medis.

Analisis Univariat Gambaran Tekanan Darah Setelah Intervensi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Gambaran Tekanan Darah Setelah Intervensi

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase
Hipertensi Derajat I (TD > 130/80 mmHg)	12	21.8
Normal	43	78.2

Berdasarkan tabel 4 setelah penerapan terapi relaksasi Benson 21,8% responden yang masih mengalami hipertensi derajat I, sedangkan 78,2% telah mencapai tekanan darah normal.

Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 5. Analisis Statistik Deskriptif

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Pre Sistolik (mmHg)	55	130	190	152.09	14.295
Pre Diastolik (mmHg)	55	80	110	91.82	7.224
Post Sistolik (mmHg)	55	110	170	133.4583.00	12.205
Post Diastolik (mmHg)	55	70	100		5.900
Valid N (listwise)	55				

Berdasarkan tabel 5 analisis statistik deskriptif gambaran nilai tekanan darah sistolik responden sebelum dan setelah intervensi terapi relaksasi Benson, rata-rata tercatat

sebesar 152,09 mmHg yang berkisar dari 130 mmHg hingga 190 mmHg, dan deviasi standar sebesar 14,295 mmHg. Sementara itu, untuk tekanan darah diastolik pra-intervensi, rata-rata adalah 91,82 mmHg yang berkisar dari 80 hingga 110 mmHg dan deviasi standar sebesar

7,224 mmHg. Data ini menunjukkan bahwa responden secara keseluruhan berada dalam kategori hipertensi sebelum intervensi, dengan variasi yang cukup signifikan dalam nilai tekanan darah.

Uji Normalitas

Tabel 6. Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Pre Sistolik (mmHg)	0.000	Tidak Terdistribusi Normal
Pre Diastolik (mmHg)	0.000	Tidak Terdistribusi Normal
Post Sistolik (mmHg)	0.000	Tidak Terdistribusi Normal
Post Diastolik (mmHg)	0.000	Tidak Terdistribusi Normal

Berdasarkan tabel 6 uji normalitas semua variabel tekanan darah, baik sebelum maupun setelah intervensi, tidak terdistribusi normal. Kondisi ini mengindikasikan bahwa data tekanan darah responden memiliki

sebaran yang tidak simetris dan cenderung mengikuti pola distribusi yang berbeda dari distribusi normal. Karena data tidak terdistribusi normal, analisis statistik yang tepat untuk digunakan adalah uji Wilcoxon

Uji Wilcoxon

Uji Wilcoxon Penurunan Tekanan Darah Sistolik Setelah Terapi Relaksasi Benson

Tabel 7. Uji Wilcoxon Tekanan Darah Sistolik

Variabel	Min	Max	Mean	Std Deviation	Z	Sig
Pre Sistolik (mmHg)	130	190	152.09	14.295	-6.627	0.000
Post Sistolik (mmHg)	110	170	133.45	12.205		

Berdasarkan tabel 7 analisis uji Wilcoxon untuk Setelah terapi relaksasi Benson, penurunan tekanan darah sistolik mengalami penurunan yang signifikan. Tabel uji Wilcoxon mencatat bahwa tekanan darah sistolik rata-rata sebelum intervensi adalah 152,09 mmHg dengan rentang antara 130 mmHg hingga 190 mmHg dan deviasi standar sebesar 14,295. Tekanan darah sistolik rata-rata turun menjadi 133,45 mmHg setelah intervensi dengan rentang antara 110 mmHg hingga 170 mmHg. Hasil uji menunjukkan nilai Z sebesar -6,627 dan signifikansi (Sig.) sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara

tekanan darah sistolik sebelum dan setelah terapi.

Penurunan tekanan darah sistolik yang signifikan ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam mengurangi hipertensi pada individu yang diteliti. Dengan nilai $p < 0,05$, hipotesis alternatif dapat diterima, yang mengindikasikan bahwa intervensi ini memberikan dampak positif terhadap pengelolaan tekanan darah. Temuan ini mendukung penggunaan teknik relaksasi sebagai bagian dari pendekatan non-farmakologis dalam merawat pasien hipertensi, serta menekankan pentingnya intervensi psikologis dalam meningkatkan kesehatan kardiovaskular

Uji Wilcoxon Penurunan Tekanan Darah Sistolik Setelah Terapi Relaksasi Benson

Tabel 8. Uji Wilcoxon Tekanan Darah Diastolik

Variabel	Min	Max	Mean	Std Deviation	Z	Sig
Pre Diastolik (mmHg)	130	190	152.09	14.295	-5.660	0.000
Post Diastolik (mmHg)	110	170	133.45	12.205		

Berdasarkan Tabel 8 menunjukkan hasil uji Wilcoxon untuk penurunan tekanan darah diastolik setelah terapi relaksasi Benson mengalami perubahan yang signifikan. Tabel uji Wilcoxon mencatat bahwa nilai Tekanan darah diastolik rata-rata sebelum intervensi adalah 91,82 mmHg dengan rentang antara 80 mmHg hingga 110 mmHg dan deviasi standar sebesar

7,224. Setelah intervensi, tekanan darah diastolik rata-rata turun menjadi 83,00 mmHg. dengan rentang antara 70 mmHg hingga 100 mmHg. Nilai Z yang diperoleh adalah -5,660 dengan signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan darah diastolik sebelum dan setelah terapi berbeda secara signifikan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien yang memiliki hipertensi. Berdasarkan analisis

statistik deskriptif, terjadi penurunan yang substansial pada tekanan darah pasien setelah intervensi, seperti yang ditunjukkan dalam Tabel 9.

Tabel 9. Perbandingan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Intervensi

Parameter	Pre-Intervensi Mean ± SD (mmHg)	Post-Intervensi Mean ± SD (mmHg)
Sistolik	152.09 ± 14.295	133.45 ± 12.205
Diastolik	91.82 ± 7.224	83.00 ± 5.900

Sebelum intervensi, 80% responden mengalami hipertensi derajat I dengan tekanan darah di atas 130/80 mmHg. Setelah penerapan terapi relaksasi Benson, terjadi perubahan signifikan dimana 78.2% responden mencapai tekanan darah normal. Temuan ini sesuai dengan penelitian Utami *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa tekanan darah yang lebih rendah signifikan setelah penerapan terapi relaksasi Benson pada 30 responden dengan rentang usia 41-82 tahun. Efektivitas terapi relaksasi Benson dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologisnya dalam merangsang respon relaksasi tubuh. Penelitian terbaru oleh Teknik relaksasi Khotimah & Prajayanti (2024)) ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menurunkan detak jantung dan memperlambat pernapasan. Hal ini sejalan dengan temuan (Primantika *et al.*, 2024) yang menegaskan bahwa aktivasi sistem

parasimpatis berkontribusi pada penurunan ketegangan otot dan tekanan darah.

Dalam penelitian ini, karakteristik responden didominasi oleh kelompok usia lansia awal yang berusia antara 46 dan 55 tahun sebesar 54.5%, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (58.2%). Sukarno *et al.* (2021) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa kelompok usia tersebut memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi karena perubahan hormonal dan penurunan elastisitas pembuluh darah. Selain itu, tingkat pendidikan responden yang mayoritas SMA (49.1%) dan SD (34.5%) berpengaruh pada pemahaman dan kepatuhan dalam menjalankan terapi. Studi terkini oleh Karim *et al.* (2022) mengonfirmasi bahwa terapi relaksasi Benson menurunkan tekanan darah secara efektif melalui mekanisme pengurangan stres oksidatif dan peningkatan produksi nitrit oksida, yang berperan dalam vasodilatasi pembuluh darah. Hal ini memperkuat temuan

Kusuma *et al.* (2021) tentang hubungan antara stres kronis dan perkembangan hipertensi melalui peningkatan hormon kortisol

Analisis Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Penerapan Terapi Relaksasi Benson

Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah terapi relaksasi Benson, seperti yang dirangkum dalam Tabel 10

Tabel 10. Hasil Uji Wilcoxon Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik

Parameter	Pre-Post	Z-Score	p-value	Keterangan
Sistolik	152.09-133.45	-6.627	0,000	Signifikan
Diastolik	91.82-83.00	-5.660	0,000	Signifikan

Nilai signifikansi p adalah 0.000, menurut hasil uji statistik untuk kedua parameter tekanan darah, mengindikasikan perbedaan yang sangat signifikan. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Sholeha & Septiawan (2022) yang juga melaporkan penurunan tekanan darah yang signifikan setelah metode relaksasi Benson diterapkan pada 16 responden. Penelitian terbaru oleh Anisah & Maliya (2021) mengungkapkan bahwa penurunan tingkat tekanan darah yang tinggi setelah terapi relaksasi Benson berkaitan dengan penurunan kadar kortisol dan norepinefrin dalam darah. Sejalan dengan ini, studi meta-analisis oleh Khoirunnisa & Yulian (2023) mendemonstrasikan bahwa terapi relaksasi berbasis mindfulness secara konsisten menurunkan tekanan darah dengan effect size yang moderat hingga besar. Karim *et al.* (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa pasien yang rutin menerapkan teknik relaksasi mengalami penurunan kebutuhan obat antihipertensi. Temuan terbaru oleh Febrianti (2021) mengonfirmasi bahwa terapi relaksasi Benson dapat menjadi adjuvan yang efektif dalam manajemen hipertensi, dengan tingkat keberhasilan mencapai 75% dalam normalisasi tekanan darah ketika dikombinasikan dengan terapi farmakologis.

Kesimpulan

Terapi relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi, terapi ini terbukti memberikan efektifitas yang signifikan terhadap tekanan

darah sistol dan diastol setelah prosedur tersebut dilakukan selama periode penelitian.

Temuan ini juga mengindikasikan bahwa terapi relaksasi benson bisa dijadikan sebagai alternatif pengobatan non farmatologis yang teruji efektif terhadap penurunan tekanan darah, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup pasien penderita hipertensi.

Saran

Tenaga kesehatan disarankan untuk menggunakan terapi relaksasi Benson sebagai pendamping pengobatan hipertensi non farmakologis. Program pelatihan terapi ini perlu distandarisasi agar hasilnya konsisten. Pasien hipertensi dianjurkan untuk rutin melakukan terapi relaksasi Benson sebagai bagian dari pengelolaan tekanan darah, dengan memastikan teknik yang benar. Institusi kesehatan perlu menyediakan edukasi dan pendampingan terkait terapi ini, terutama bagi lansia yang berisiko tinggi, serta menyusun materi yang sesuai dengan kebutuhan pasien. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji efektivitas terapi relaksasi Benson dalam jangka panjang, dengan mempertimbangkan variabel-variabel lain seperti kepatuhan pengobatan, pola diet, dan aktivitas fisik. Pengembangan penelitian dengan desain randomized controlled trial dan sampel yang lebih besar juga direkomendasikan untuk memperkuat bukti ilmiah tentang efektivitas terapi ini

Daftar Pustaka

- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57–64.
<https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.12226>
- Anonymous. (2024, May 16). *Kumpulan Sekdis, Sekda Minta Tingkatkan Sosialisasi Pamong Walagri*. Pemerintah Daerah Kota Bogor.
https://kotabogor.go.id/index.php/show_post/detail/103261/kumpulan-sekdis-sekda-minta-tingkatkan-sosialisasi-pamong-walagri
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51–60.
<https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Febrianti, T. (2021). Penerapan Terapi Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 1–13.
<https://ojs.hestiwasriwijaya.ac.id/index.php/JSS/article/view/77>
- Karim, B. A., Aini, I., & Azzahra, F. (2022). Penerapan Relaksasi Benson Dan Pursed Lip Breathing Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9(2), 18–24.
<https://doi.org/10.32539/jks.v9i2.151>
- Kemendes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*.
- Khoirunnisa, R., & Yulian, V. (2023). Terapi Relaksasi Benson untuk Mengurangi Gejala Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Asuhan Keperawatan Keluarga: Case Report. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 5(2), 45–50.
<https://proceedings.ums.ac.id/semnaske/article/view/3131>
- Khotimah, A. Q., & Prajayanti, E. D. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Bejen Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 115–134.
<https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1258>
- Kusuma, W., Tiranda, Y., & Sukron, S. (2021). Terapi Komplementer yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Indonesia: Literature Review. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 262–282.
<https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1010>
- Primantika, D. A., Dewi Noorratri, E., Haryani, N., & Artikel, A. I. (2024). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rt 05 Rw 06 Kelurahan Joyotakan Surakarta. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(3), 595–601.
<https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH/article/view/484>
- Rosa, H. K., Retnaningtyas, E., & Poltekkes, R. H. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 6(2), 128.
<https://doi.org/10.31290/jkt.v6i2.1447>
- Sholeha, A., & Septiawan, T. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Borneo Studies and Research*, 3(3), 2725–2737.
<https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2844>
- Sholihah, I., Majid, S. A., Salsabila, S., Ayuningtyas, R., Lathifah, N. F., Hadi, L. A., Azzahro, I. F., Wulanjari, G., Syiffatulhaya, E. N., Maulidina, A. T., & Sawitri, A. N. (2024). Edukasi Tentang Gaya Hidup Bagi Penderita Hipertensi Di Car Free Day Alun-Alun Kabupaten Karanganyar. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(4), 7072–7078.
<https://doi.org/10.31004/CDJ.V5I4.31179>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Sukarno, I. H., Kristiyawati, S. P., & Riani, S. (2021). Terapi Relaksasi Benson

- Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Intradialitik Di Rs Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 4(0), 1234–1248.
<https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/896>
- Utami, I. T., Dewi, T. K., Immawati, I., Supardi, S., & Ayubbana, S. (2023). Efektivitas Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Insersi Vaskuler Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 104.
<https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.535>
- Wartolah, W., Riyanti, E., Yandes, N., Manurung, S., & Nurhalimah, N. (2022). Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *JKEP*, 7(2), 234–242.
<https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.940>
- WHO. (2024, August 7). *The top 10 causes of death*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>